

Appliquer les 5 F dans votre vie

Carl George

Introduction : Principes et pratiques pour travailler sur vos cinq F

Salut. Je suis de retour. Nous avons parlé de la nécessité de l'équilibre, du besoin de mentors. Nous avons aussi parlé de l'utilisation des cinq F. Que sont les cinq F ? Ce sont la **Foi**, la **Famille**, les **Fréquentations**, la **Forme** physique et les **Finances**.

C'est un excellent outil pour atteindre cet équilibre. Nous allons maintenant aborder les principes et pratiques que vous pouvez utiliser pour travailler sur vos cinq F. Car vous savez quoi ? Comprendre la nécessité de l'équilibre ne suffit pas. À un moment donné, il faut agir. Il faut passer à l'action. Les bonnes intentions ne suffisent pas. Tout comme l'information sans transformation n'est pas utile.

Les stratégies sont nombreuses et évoluent constamment. Mais les principes, eux, sont rares et constants. Ils sont les piliers de votre vie. Nous allons maintenant aborder trois principes qui, selon moi, sont essentiels pour travailler avec vos cinq F tout au long de votre vie.

Premier principe : Être intentionnel et déterminé

Le premier principe est d'être intentionnel, déterminé. Connaissez-vous votre objectif ? Avez-vous un plan ? Proverbes 29:18 dit : « Lorsqu'un homme n'accepte pas la direction divine, il court à sa perte. Mais celui qui obéit à l'Éternel est joyeux. »

Ce que je trouve intéressant, et que j'ai vu à plusieurs reprises dans des revues, c'est que les gens passent plus de temps à planifier leurs vacances annuelles qu'à planifier le reste de leur vie. C'est ironique, non ? Mais c'est vrai. Il faut avoir une vision. Il faut savoir où l'on va. Il faut y réfléchir. Il faut être déterminé. Il faut avoir une intention.

Les vététistes vous diront qu'ils observent le chemin, qu'ils regardent où ils veulent aller. Ils ne regardent pas les rochers, ni les arbres. Parce qu'ils savent que là où se porte leur regard, c'est là que le vélo va aller.

Il en va de même pour nos vies. Concentrez-vous sur ce que vous voulez dans la vie, et non sur ce que vous ne voulez pas. Ne regardez pas les rochers et les arbres. Concentrez-vous sur le chemin, celui que Dieu vous a tracé.

Une autre bonne métaphore, je pense, pour savoir si vous avez un but ou une intention dans la vie est de vous demander, chaque matin au réveil, si vous êtes une feuille ou un oiseau. Savez-vous ce que fait une feuille ? Une feuille ouvre votre porte d'entrée et s'envole au gré du vent. Une feuille n'a pas de plan. Elle ouvre simplement la porte et s'en va. Un oiseau ouvre la même porte chaque matin, observe le vent, l'évalue et s'en sert comme d'une ressource pour atteindre sa destination.

Beaucoup de gens se laissent aller. Et vous ? Soyez déterminés, ayez un plan et, bien sûr, laissez toujours Dieu intervenir. Mais Dieu veut que nous ayons un plan, nous aussi.

Deuxième principe : Sortir de sa zone de confort

Deuxième principe. C'est très important, je crois. Sortez de votre zone de confort. Votre zone de confort, c'est l'endroit où vous pouvez vous terrer, vous asseoir, flotter et stagner. C'est presque comme un étang. L'eau ne bouge pas. Alors elle commence à stagner. Finalement, elle pue, contrairement à l'eau courante qui reste fraîche et propre, qui pousse et qui va quelque part. 2 Corinthiens 5:7 dit : « Car nous vivons de la foi et non de la vision. » Parfois, il faut simplement franchir le pas. Il faut sortir de sa zone de confort. On ne voit pas toujours où l'on va, mais il faut franchir le pas. Je ne saurais trop vous encourager à sortir de votre zone de confort. Je crois que c'est la clé de toute croissance, qu'elle soit physique, mentale ou spirituelle.

On ne devient pas plus fort sans se défaire les muscles. Et ça fait un peu mal. Mais Dieu a créé notre corps pour que nos fibres musculaires se renforcent, et c'est ainsi que nous grandissons. Il en va de même sur le plan spirituel et mental.

Le bernard-l'ermite est un excellent exemple de sortie de sa zone de confort. Il vit dans d'autres coquilles ; pour grandir, il doit donc quitter le confort de sa coquille actuelle pour se transformer en une nouvelle, plus grande. Et il est vrai qu'il est vulnérable pendant cette transition. Lorsqu'il doit quitter son ancien habitat pour le nouveau, il traverse une période très inconfortable et très angoissante. Pourtant, il s'installe dans sa nouvelle coquille, plus grande, et c'est ainsi qu'il continue de grandir. Il prend le risque.

Si vous restez enfermé toute votre vie, votre vie restera petite et confinée. Elle sera définie par des mots comme « ce que vous ne pouvez pas faire », « ce que vous ne faites pas », « ce que vous ne ferez pas ». Vous devez apprendre à sortir de votre zone de confort. Ce faisant, votre vie s'agrandira et deviendra plus grande, plus épanouissante, telle que Dieu l'a voulue pour vous.... Accepter l'inconfort est important, car il faut se rappeler que l'inconfort est temporaire, le temps que votre carapace s'élargisse et que vous vous y sentiez à l'aise. Et puis, vous continuez, vous grandissez. Alors, acceptez le changement. Ne vous laissez pas effrayer par le changement. Ne le laissez pas vous angoisser. C'est une bénédiction. Dieu nous a bénis parce que nous pouvons changer. Nous ne sommes pas comme les autres animaux et les autres créatures. Un cochon se réveille chaque jour et reste un cochon. Un serpent est un serpent. Dieu a béni les humains en leur donnant la capacité de changer. Et c'est une bénédiction. Et nous devons en être de bons intendants et en tirer parti. N'oubliez pas que votre avenir est sans tache. Changez.

Troisième principe : Passer à l'action

Le troisième principe, malheureusement, est un obstacle pour beaucoup de gens. Ils ont de bonnes intentions, disposent de toutes les informations nécessaires, mais ils restent les bras croisés et se disent : « À vos marques, visez, visez, visez ! » Ils visent le reste de leur vie. Ils ne tirent jamais, n'exécutent jamais, n'agissent jamais. Ecclésiaste 11:4 en parle : « Le cultivateur qui attend un temps idéal ne sème jamais. S'il surveille chaque nuage, il ne récolte jamais. » On peut donc avoir toutes les bonnes informations et toutes les bonnes intentions, mais tant qu'on n'agit pas, qu'on n'agit pas et qu'on ne met rien en pratique, rien ne se passe.

J'ai fait des recherches sur la bataille de Gettysburg, une bataille majeure de la guerre de Sécession aux États-Unis – une bataille sanglante. Ils ont découvert que 27 000 mousquets avaient été récupérés sur des soldats morts ou mourants. Fait intéressant, 90 % d'entre eux étaient encore chargés. Pourtant, il fallait 95 % du temps pour charger le mousquet et seulement 5 % pour tirer. Pourtant, ces hommes étaient morts sans avoir tiré un seul coup de feu. L'anomalie, c'est que l'homme moyen chargeait son mousquet, le chargeait encore et encore, jusqu'à ce qu'il soit tué.

Encore une fois, je pense que cela témoigne de notre tendance naturelle à ne pas agir et à rester dans notre zone de confort. Il est important d'agir. Nous pouvons choisir d'agir ou y être contraints. Comme je l'ai mentionné lors d'une séance précédente, il est beaucoup moins douloureux d'agir en amont et d'être proactif. N'attendez pas une crise pour vous forcer à agir. Si vous négligez votre forme physique, cela pourrait vous conduire à une maladie. Si vous négligez vos finances, cela pourrait vous mener à la faillite. Si vous négligez votre famille, cela pourrait vous conduire au divorce. Ne négligez pas ces « faux ». Car vous serez contraint d'agir à un moment ou à un autre. Soyez réactif. Soyez déterminé.

J'ai dit plus tôt que Dieu n'avait pas prévu que nous soyons des hélicoptères. Nous ne sommes pas faits pour planer, nous ne sommes pas faits pour stagner, nous ne sommes pas faits pour rester dans la même coquille de bernard-l'ermite dans laquelle nous sommes nés. Nous sommes faits pour être des avions à réaction. Nous sommes faits pour avancer. Alors, soit nous nous améliorons, soit nous empirons. Ne restons pas immobiles. Soyons un avion à réaction. Avancez. Agissons.

Luc 14:28 et 29 dit : « Supposons que l'un de vous veuille construire une tour. Ne commencerais-tu pas par t'asseoir et estimer le coût pour voir si tu as assez d'argent pour la terminer ? Car si tu poses les fondements et que tu ne puisses pas l'achever, tous ceux qui le verront se moqueront de toi. » C'est quelqu'un qui n'a pas de plan. Il se lance comme ça. C'est la feuille qui ouvre la porte d'entrée et qui vole au gré du vent. Sois un oiseau. Fixe-toi un objectif, élabore un plan, utilise les ressources que Dieu t'a données pour y parvenir....

Le pouvoir de la planification

Nous allons maintenant parler un peu du pouvoir de la planification. Il est essentiel d'appliquer les trois principes que nous venons d'aborder : premièrement, être déterminé et intentionnel. Deuxièmement, sortir de sa zone de confort. C'est ainsi que l'on grandit. Troisièmement, agir et exécuter. Il faut appliquer ces principes à vos cinq F avec un plan écrit, pas seulement dans votre tête. Il doit être écrit.

J'ai lu récemment un livre qui m'a vraiment marqué, intitulé « Le Pouvoir des Habitudes ». Il contenait de nombreuses anecdotes sur l'efficacité des plans et des objectifs écrits. Une étude a d'ailleurs été menée, que je vais vous raconter. Elle portait sur des patients en rééducation. Il s'agissait de prothèses de hanche, si je me souviens bien. Tous les patients ont reçu la même information : il est important de rééduquer leur hanche dès leur sortie de l'opération. Sinon, elle se grippera, des adhérences apparaîtront et il sera très difficile de retrouver une mobilité complète. Donc, tout le monde a reçu la même information.

Mais la moitié des patients devaient avoir un plan écrit quotidien pour le lendemain, décrivant la rééducation de leur hanche. Ce qui est intéressant, c'est que même si les deux groupes de patients disposaient des mêmes informations, ceux qui avaient un plan écrit ont vu leur rééducation s'avérer nettement plus efficace que ceux qui n'en avaient pas, même avec les mêmes informations.

Cela devrait vous rappeler l'histoire de Jésus concernant les deux hommes qui construisaient leur maison. Ils avaient tous deux les mêmes informations, mais l'un d'eux a écouté, a élaboré un plan et l'a construit sur le roc. Avoir un plan écrit est très important.

L'un des souvenirs de ma carrière en entreprise – et c'est devenu frustrant à un moment donné – était que nous envoyions nos employés à des séminaires et des ateliers. C'étaient des événements exceptionnels, les meilleurs du meilleur. Et ils revenaient enflammés, inspirés, vraiment motivés. Et souvent, nous les faisons intervenir lors d'une réunion du personnel et transmettions leur enthousiasme à nos autres employés. Mais invariablement, au bout de deux ou trois semaines, presque tous retrouvaient leurs anciennes habitudes. Je n'ai constaté aucun changement durable.

Cela m'a amené à penser que tant que l'on ne change pas ses habitudes, on ne change pas sa vie. On peut être inspiré, mais sans effort, sans travail et sans changement, rien ne change. Les experts disent qu'il faut 30 ou 40 jours pour créer une nouvelle habitude. Ils soulignent également l'importance de se responsabiliser. C'est là qu'intervient le mentorat, le coaching.

L'inspiration sans transpiration ne dure pas très longtemps. On pourrait appeler ça une expérience inoubliable. C'était génial, mais ça n'a pas duré. Il faut donc la soutenir par la transpiration. Il faut coucher certaines choses par écrit, s'y investir et apporter des changements durables à ses habitudes.

Mais ne vous découragez pas. Rappelez-vous, au début, que votre vieille habitude, cette ornière, est assez profonde et profonde. Il est facile d'y retomber. Mais après 30 à 40 jours, la nouvelle habitude devrait être profonde et profonde.

Au début, bien sûr, la nouvelle habitude est plutôt superficielle et superficielle. Il est facile de s'en détacher. Soyez-en conscient. Cela prend du temps.

Élaborer un plan SMART

Nous allons maintenant aborder la manière d'élaborer ce que j'appelle un plan SMART. Ce n'est pas mon acronyme. Je l'ai emprunté à quelqu'un d'autre. Mais c'est vraiment important. Ce que je veux dire par là, c'est que lorsque vous planifiez et que vous commencez à coucher vos cinq F sur papier, assurez-vous que les étapes d'action que vous établissez constituent un plan intelligent. Et par intelligent, j'entends qu'il doit être précis. Par exemple, en matière de fitness, une bonne étape d'action ne consiste pas à « améliorer sa forme ». C'est trop général. C'est peut-être votre objectif ultime, mais comment y parvenir ? Être précis, c'est : « Consacrez deux heures par semaine, deux fois par semaine, une heure d'aérobic, une heure d'anaérobic ». C'est un plan précis. Parce que vous indiquez la fréquence à laquelle vous allez le faire et que c'est mesurable.

Le A signifie « atteignable ». Ne choisissez pas quelque chose d'irréaliste. Choisissez quelque chose que vous pouvez accomplir. C'est un peu tiré par les cheveux. Cela vous fera sortir de votre zone de confort, mais c'est réalisable. C'est quelque chose que vous pouvez faire.

Évidemment, cela doit être pertinent. Cela doit être en rapport avec votre vie et vos cinq F. Et enfin, il faut que le temps soit compté, ou que l'on y mette un terme. Vous ne pouvez pas simplement dire : « Je vais faire telle chose. » Vous devez préciser quand je vais la faire. Ainsi, vous vous responsabiliserez. Le plan doit donc être un plan SMART : spécifique, mesurable, réalisable, pertinent et limité dans le temps....

L'importance de l'héritage

Nous allons maintenant parler un peu de votre héritage. Je sais que pour beaucoup de jeunes, il est difficile d'y penser aujourd'hui. Je n'y pensais probablement pas beaucoup non plus quand j'étais plus jeune. Mais c'est important. Et vous savez ce qui est vraiment marquant avec l'héritage ? Assister à un enterrement de temps en temps. Malheureusement, nous sommes tous obligés de le faire, que ce soit pour la famille, les grands-parents ou autre. Mais voir quelqu'un qui a vécu une vie, une vie bien remplie, et l'impact qu'il a eu sur les autres, et l'héritage qu'il laisse, ça fait vraiment forte impression.

Et malheureusement, vous pourriez assister à des funérailles où ce n'est pas le cas, et vous verrez la différence. Et cela aura un impact sur vous. On peut apprendre beaucoup lors des funérailles. Mais pensez à votre héritage. Pensez à votre impact. Visualisez-le et travaillez à

rebours. Que pouvez-vous faire pour que cet héritage soit le vôtre ? Que devez-vous faire pour y parvenir ?

Poème « The Dash »

Il y a un poème de Linda Ellis intitulé « The Dash ». Il évoque la date de naissance et la date de décès d'une personne, et sa vie est un trait entre les deux. Et je pense que ce poème aborde très clairement la question de l'héritage. Je vais vous le lire.

J'ai lu l'histoire d'un homme qui s'est levé pour prendre la parole aux funérailles d'un ami. Il a fait référence aux dates inscrites sur la pierre tombale, du début à la fin. Il a noté que la date de naissance venait en premier et a prononcé la date suivante en larmes, mais il a dit que ce qui comptait le plus était le tiret entre ces années. Car ce tiret représente tout le temps passé sur terre. Et maintenant, seuls ceux qui les aiment savent ce que vaut ce petit trait. Car peu importe ce que nous possédons : voitures, maison, argent. Ce qui compte, c'est notre façon de vivre, d'aimer et de dépenser notre tiret. Alors, réfléchissez-y longuement. Y a-t-il des choses que vous aimeriez changer ? Car on ne sait jamais combien de temps il reste et qui peut encore être réorganisé. Si seulement nous pouvions prendre le temps de réfléchir à ce qui est vrai, et toujours essayer de comprendre ce que ressentent les autres. Et être moins prompts à la colère, montrer plus de reconnaissance et aimer les gens de notre vie comme jamais auparavant. Si nous nous traitions les uns les autres avec respect et sourions plus souvent, en nous rappelant que... Un sprint spécial pourrait ne durer qu'un court instant. Alors, quand on récitera votre éloge funèbre, avec vos actions à ressasser, seriez-vous fier de ce qu'on dira sur la façon dont vous avez passé VOTRE sprint ?

Exercice pratique : Définir son objectif et son héritage

Je vais maintenant vous demander de faire un dernier exercice, qui concerne votre objectif, votre héritage, l'impact que vous souhaitez laisser. Je vais vous demander de vous rendre dans un endroit calme, maintenant ou plus tard. Restez simplement immobiles pendant au moins une heure, deux heures de préférence. Apportez un journal, priez, passez du temps seul avec Dieu et tenez un journal. Si vous pouviez prendre une fiche cartonnée de 13 x 18 cm, inscrivez-y chacun des cinq « F » : foi, famille, amis, forme physique et finances. Inscrivez-les simplement en haut. Ce que je vous demande, c'est de ressentir la présence de Dieu, sa direction, le Saint-Esprit qui vous pousse à opérer des changements et à sortir de votre zone de confort, comme Dieu vous le demande.... Plus tôt, je vous ai demandé d'auto-évaluer chacun des cinq « F ». Pour ceux qui ont obtenu des notes basses, consacrez-y du temps. Vous savez probablement ce qu'il vous reste à faire pour avancer. Nous avons passé du temps à regarder en arrière et à discuter de votre parcours. Maintenant, nous nous demandons où vous voulez aller ? Comment allez-vous être un oiseau en ouvrant cette porte chaque jour ? Où allez-vous ? Quelles sont vos

intentions ? Quel est votre objectif ? Commencez à mettre cela par écrit : le pouvoir de la planification.

J'aimerais que vous réfléchissiez à deux à quatre mesures spécifiques pour chaque point « F » que vous devez modifier. Réfléchissez-y bien et priez. Sortez un peu de votre zone de confort. Et surtout, partagez cela avec d'autres personnes en qui vous avez confiance : vos pairs, votre pasteur. Ils peuvent se responsabiliser mutuellement. Demandez-leur de faire de même. Pour beaucoup d'entre vous, dirigeants de CLI, qui souhaitez participer à des centres de mentorat ou encadrer des jeunes, cet exercice est idéal. Comme vous vous en souvenez, lors du premier exercice, nous avons fait un retour en arrière. Mais celui-ci vise à se projeter dans l'avenir. Je pense qu'il est particulièrement pertinent après la lecture du poème « The Dash ».

Conclusion : S'engager, planifier, persévérer

Je pense que je vais résumer la séance d'aujourd'hui en trois points. Il faut s'engager. Il faut établir un plan. Et oui, il y aura un prix à payer. Tout cela n'est pas donné. Il faudra faire des efforts. Il faudra prendre des initiatives. Il faut persévérer. Si les habitudes étaient faciles à changer, tout le monde le ferait. Mais le plus beau, c'est qu'on peut y arriver. On ne se réveille pas tous les jours comme un serpent. Dieu nous a créés pour que nous puissions changer, et nous pouvons changer notre vie, et notre avenir est sans tache. J'apprécie vraiment ce moment passé avec vous. Je vous souhaite beaucoup de succès dans votre cheminement. Que Dieu vous bénisse.